



# gesund und munter

## Heft 29: Dem Leben auf der Spur





# gesund und munter

## Themenheft 29: Dem Leben auf der Spur

### Inhalt

„Dem Leben auf der Spur“ im Unterricht .....	3	Hallo, ich bin eine Eizelle [M 8] .....	18
Kurzübersicht über die Arbeitsblätter und deren Ziele .....	4	Hallo, ich bin eine Samenzelle [M 9] .....	19
Elternbrief .....	9	Das Baby im Bauch der Mutter [M 10] .....	20
Elternmitarbeit .....	10	Als ich ein Baby war [M 11] .....	21
Unsere Klassenregeln [M 1] .....	11	Familien sind einzigartig [M 12] .....	22
Fragen- und Ideenbox [M 2] .....	12	Über Gefühle reden [M 13] .....	23
Typisch Mädchen – typisch Junge? [M 3] .....	13	Wenn wir (noch) keine Kinder wollen [M 14] .....	24
Geschlechtsorgane der Jungen [M 4] .....	14	Was ist wichtig in einer Freundschaft? [M 15] .....	26
Geschlechtsorgane der Mädchen [M 5] .....	15	Verliebt sein [M 16] .....	27
Alles verändert sich in der Pubertät [M 6] .....	16	Nummer gegen Kummer [M 17] .....	28
Wo die Babys herkommen [M 7] .....	17	Das kleine Körper-ABC (Rätsel) [M 18] .....	29
		Das kleine Körper-ABC (Spiel) [M 19] .....	30

### Bedeutung der Logos



Informationsseite  
für Lehrerinnen  
und Lehrer [i]



Materialseite  
für Schülerinnen  
und Schüler [M]



Hinweis: Die blauen (Lösungs-)  
Texte im Heft verschwinden  
beim Kopieren mit manueller  
Einstellung „wenig Farbe“.

### Weiterführende Informationen

[1] [www.bzga.de/infomaterialien/sexuellaufklaerung](http://www.bzga.de/infomaterialien/sexuellaufklaerung)  
Diese Internetseite bietet Basiswissen und Hintergrundwissen rund um die Themen der Sexuellaufklärung. Die BZgA hält eine Vielzahl von Broschüren zur Sexuellaufklärung bereit, die in der Regel kostenlos abgegeben werden.

[2] [www.trau-dich.de](http://www.trau-dich.de)  
Das Online-Portal spricht Kinder mit altersgerechten Materialien zum Thema „Sexueller Missbrauch“ an. Unter [www.multiplikatoren.trau-dich.de](http://www.multiplikatoren.trau-dich.de) werden Impulse zur Umsetzung von Leitlinien und Schutzkonzepten an Schulen gegeben.

### Verwendete Literatur

[3] Bode, H., Heßling, A. (2015): Jugendsexualität 2015. Die Perspektive der 14- bis 25-Jährigen. Ergebnisse einer aktuellen repräsentativen Wiederholungsbefragung. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln.

### Impressum

ISSN: 1612-5703

**Herausgeberin:** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Maarweg 149 – 161, 50825 Köln, Tel. (0221) 8992-0, Fax (0221) 8992-300, E-Mail: [eveline.maslon@bzga.de](mailto:eveline.maslon@bzga.de)

**Redaktion:** Sigrid Zinser, Dr. Eveline Maslon (v. i. S. d. P.), Lydia Lamers

**Verlag:** Friedrich Verlag GmbH, Im Brande 17, 30926 Seelze, Tel. 05 11 / 4 00 04-0, Fax -170, E-Mail: [info@friedrich-verlag.de](mailto:info@friedrich-verlag.de)  
Alle Rechte vorbehalten.

**Druck:** Sedai Druck GmbH & Co. KG, Böcklerstraße 13, 31789 Hameln  
**Gestaltung, Illustration:** Atelier am Kirschgarten · Sybille Hübener, Köln; Warnke, Köln

**Titelfoto:** © Catalin Petolea / shutterstock.com

„gesund und munter“ erscheint zweimal jährlich. Ein Teil dieser Auflage liegt verschiedenen Grundschulzeitschriften des Friedrich Verlags bei.



## „Dem Leben auf der Spur“ im Unterricht

Eine frühe entwicklungsgerechte Sexualaufklärung führt zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Sexualität und Verhütung. Das zeigen die Studien der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zu „Jugendsexualität“ sowie zu „Jugendsexualität und Behinderung“. Die Kultusministerkonferenz der Länder erklärte bereits 1968 in ihren „Empfehlungen zur Sexualerziehung in Schulen“, dass Sexualaufklärung eine gemeinsame Aufgabe von Elternhaus und Schule sei. Sexualaufklärung ist somit wichtiger Bestandteil des staatlichen Bildungs- und Erziehungsauftrages und die Lehrpläne aller Bundesländer sehen vor, den Schülerinnen und Schülern Faktenwissen rund um körperliche Themen zu vermitteln. Darüber hinaus sollen Kinder lernen, ihrem Körper, ihren Gefühlen und ihren Bedürfnissen zu vertrauen.

Zur Unterstützung der Sexualaufklärung im Grundschulalter hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) das Medienpaket „Dem Leben auf der Spur“ herausgebracht. Es umfasst vier aufeinander aufbauende Medien: Die Geschichte „Dem Leben auf der Spur – Vier Freunde auf Klassenfahrt“, das doppelseitige Plakat „Wenn Eizelle und Samenzelle sich treffen“, das Faltblatt „Das Baby im Bauch der Mutter“ sowie das Lexikon „Das kleine Körper-ABC“. Das Medienpaket ist kostenlos auch im Klassensatz erhältlich. Es soll Eltern, Lehrkräften und anderen Ansprechpartnern acht- bis zwölfjähriger Kinder helfen, sie auf die Pubertät vorzubereiten.

Um die unterrichtliche Arbeit mit dem Medienpaket zu unterstützen, legt die BZgA diese Ausgabe von „gesund und munter“ vor. Die Arbeitsblätter sowie ergänzende Anregungen zu deren Nutzung sind als Angebot und Ideensammlung gedacht. Mithilfe des Materials lassen sich unterschiedliche Lehr- und Lernsituationen entwickeln – passend für die jeweilige Lerngruppe und entsprechend der eigenen didaktischen Vorlieben. Je nach Bedarf oder Unterrichtsschwerpunkt können einzelne Materialien oder Materialien kombiniert eingesetzt werden. Darüber hinaus können die Materialien modifiziert oder als Basis für die Erarbeitung eigener Materialien dienen.

### Anregungen zur Sexualaufklärung in Unterrichtszusammenhängen

- Das Thema Sexualaufklärung berührt Unbekanntes, Privates oder sogar Intimes. Deshalb ist es bei

den Schülerinnen und Schülern häufig mit Unsicherheiten verbunden und macht eine vertrauensvolle und offene Atmosphäre besonders wichtig. Hilfreich ist es, schon zu Beginn gemeinsame Regeln zu vereinbaren und diese auch klar zu verfolgen (siehe: „Unsere Klassenregeln“ [M 1]).

- Stellt die Lehrkraft den Schülerinnen und Schülern das geplante Thema vor, bieten deren Fragen, Interessen und Vorwissen einen guten Einstieg. Anregungen der Schülerinnen und Schüler helfen dabei, ihre Anliegen und Bedürfnisse zu verstehen und unterstützen die Lehrkraft bei der Planung und Durchführung des Unterrichts.
- Wichtige Bausteine der Sexualaufklärung sind Gespräche und der vertrauensvolle Austausch. Hier sammeln die Schülerinnen und Schüler bedeutsame Erfahrungen und Erkenntnisse. Ist ein offener Austausch in der Klasse oder für manche Schülerinnen und Schüler schwierig, bieten sich anonyme Möglichkeiten an, Fragen stellen zu können, wie zum Beispiel eine Fragen- und Ideen-Box.
- Auf die Lerngruppe abgestimmte Methoden, abwechslungsreiche Aufgaben sowie weitgefasste Impulse und geschickte Fragestellungen binden die Schülerinnen und Schüler aktiv in den Unterricht ein und helfen ihnen dabei, die geplanten Themen und Inhalte Schritt für Schritt zu erschließen.
- In Zweier-Teams oder Kleingruppen arbeiten Schülerinnen und Schüler oft intensiv und vertrauensvoll zusammen vor allem, wenn die Gruppen freiwillig gebildet wurden und geschlechtshomogen sind. Die Lehrkraft entscheidet aber auch hier, welche Arbeitsform am besten für die jeweilige Gruppe geeignet ist.
- Auswertungen bieten sich im gemeinsamen Klassengespräch an. Dort werden keine konkreten Gesprächsinhalte aus den Kleingruppen oder der Partnerarbeit thematisiert, sondern inhaltliche Aspekte vorgestellt und gemeinsam besprochen. Eine Sitzordnung, bei der die Schülerinnen und Schüler einander zugewandt sind, befördert den Austausch. Je nach Thema kann die Auswertung auch mit einem Partner/einer Partnerin oder in der (geschlechtshomogenen) Kleingruppe erfolgen.

# Kurzübersicht über die Arbeitsblätter und deren Ziele



**M1 – Unsere Klassenregeln** – Gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern werden Gesprächs- und Vertrauensregeln besprochen. Diese legen fest, wie sich die Schülerinnen und Schüler verhalten und miteinander umgehen, wenn sie über ihren Körper, ihre Familie, ihre Gefühle oder sexuelle Bedürfnisse sprechen. Dabei entdecken sie, dass intime und persönliche Äußerungen eine vertrauensvolle, offene und sichere Atmosphäre benötigen.

Zunächst formulieren die Schülerinnen und Schüler in Partnerarbeit Vorschläge für Regeln, die sie sich für die Klasse wünschen. Anschließend werden die wichtigsten Vorschläge im Klassengespräch ausgewählt und in positiver, verständlicher Form zu Regeln ausformuliert. In diesem Zusammenhang wird die Bedeutung der einzelnen Regel besprochen und vereinbart, was passieren soll, wenn die Regeln nicht beachtet werden.

Damit die Regeln allen jederzeit im Blick bleiben, wird ein ansprechendes großformatiges Poster für den Klassenraum gestaltet. Hierauf werden die Regeln übertragen und von der ganzen Klasse unterschrieben.

**M2 – Fragen- und Ideenbox** – Die Schülerinnen und Schüler äußern anonym ihre individuellen Fragen, Interessen, Ideen und Gedanken zu einem Thema – auch solche, die sie vor der Klasse nicht aussprechen würden. Die Fragen und Äußerungen werden in regelmäßigen Abständen beantwortet und in den Unterricht integriert. Den Schüler und Schülerinnen wird deutlich, dass sie Fragen stellen dürfen – auch zu Themen wie Liebe, Partnerschaft und Sexualität – und ein Recht auf Antworten haben.

Eine von der Lehrkraft gestaltete Papp-Box wird im Klassenraum platziert. Die Box steht während der gesamten Unterrichtseinheit zur Verfügung. Wichtig ist es, den Anonymitätscharakter zu garantieren. Die Schülerinnen und Schüler können alles fragen. Es gibt keine falschen oder komischen Fragen und Mitteilungen. Lediglich grenzverletzende oder sehr persönliche bzw. intime Fragen an einzelne Personen werden nicht beantwortet. Auch hier gelten die im Vorfeld festgelegten Klassenregeln (siehe: „Unsere Klassenregeln“ [M1]).

**M3 – Typisch Mädchen – typisch Junge?** – Über die Zuordnung der Vorlieben von Mädchen und Jungen in Bezug auf Freizeitaktivitäten setzen sich die Schülerinnen und Schüler mit Rollenmustern und -erwartungen auseinander. Dabei entdecken sie, dass Mädchen und

Jungen Gemeinsamkeiten und Unterschiede haben und werden dafür sensibilisiert, Zuschreibungen zu hinterfragen, Neues auszuprobieren und Handlungsalternativen zu entwickeln. Die von den Schülerinnen und Schülern vorgenommenen Zuordnungen werden im Klassengespräch präsentiert. In diesem Zusammenhang werden die Ergebnisse verglichen, begründet und bewertet. Begleitende Fragestellungen können sein:

- Welche Freizeitaktivitäten wurden eher den Mädchen, welche eher den Jungen zugeordnet? Welche wurden Mädchen und Jungen zugeordnet?
- Gibt es Übereinstimmungen oder Unterschiede bei der Zuordnung? Wo und warum?
- Wo ist die Zuordnung leichtgefallen, wo nicht? Besteht Einverständnis bei der Zuordnung?
- Gibt es Erwartungen von Eltern, anderen Erwachsenen, Freunden und Freundinnen, Geschwistern etc., wie Mädchen und Jungen sein sollen?
- Sollten Mädchen und Jungen selbst entscheiden können, was sie gerne machen möchten?
- Gibt es überhaupt „typische“ Aktivitäten von Mädchen und von Jungen?

Weiterführend können die Anregungen auf andere Themen übertragen werden. Mögliche Themen sind beispielsweise: Berufe/Berufswünsche, Farben, Spiele, Filme, Bücher, Musik, Kleidung, Mithilfe im Haushalt, Verhaltensweisen etc.

**M4 – Geschlechtsorgane der Jungen – und M5 – Geschlechtsorgane der Mädchen** – Anhand der Darstellung der Geschlechtsorgane von Jungen und Mädchen erfahren die Schülerinnen und Schüler, dass es nicht nur äußere, sondern auch innere Geschlechtsorgane gibt. Sie erweitern ihr Wissen über das weibliche und das männliche Geschlecht und lernen die sachlichen Bezeichnungen, den Aufbau und die Funktion der Geschlechtsorgane kennen. Zudem nehmen sie die Bedeutung der Geschlechtsorgane für Zeugung, Schwangerschaft und Geburt in den Blick. Die Bearbeitung der Begriffe erfolgt in Zweierteams. Anhand der Nummern in der Abbildung der Geschlechtsorgane auf den Arbeitsblättern ordnen sie die richtigen Begriffe der ebenfalls nummerierten Liste zu. Zur Unterstützung nehmen die Schülerinnen und Schüler das Lernplakat „Wenn Ei-





# Kurzübersicht über die Arbeitsblätter und deren Ziele

## Hinweis

Bei der Bearbeitung dieses Arbeitsblattes gilt es sensibel zu sein, da es Schülerinnen und Schüler in der Klasse geben kann, die „intergeschlechtlich“ oder „intersexuell“ sind.

Geschlechtsmerkmale von intergeschlechtlichen oder intersexuellen Menschen sind nicht eindeutig „weiblich“ oder „männlich“. Körperlich kann dies ganz unterschiedlich aussehen.

zelle und Samenzelle sich treffen“ (Medienpaket „Dem Leben auf der Spur“, siehe Heftumschlag) zu Hilfe. Anschließend kann unter der Überschrift „Angenehme und unangenehme Begriffe“ über unterschiedliche Bezeichnungen für die Geschlechtsorgane gesprochen werden sowie über Begriffe, die in der Klasse zur Bezeichnung benutzt werden sollen. Dazu kann das Lexikon „Das kleine Körper-ABC“ eingesetzt werden.

**M 6 – Alles verändert sich in der Pubertät** – Ausgehend von den Abbildungen eines Jungen und eines Mädchens in drei Phasen der Pubertät, erarbeiten die Schüler und Schülerinnen Wissen über die körperliche und psychische Entwicklung und setzen sich mit emotionalen Fragestellungen auseinander. Dabei wird ihnen deutlich, dass sich ihr Körper und ihre Gefühle sowie Gedanken und Perspektiven in der Pubertät verändern werden. Im Klassengespräch werden die Ergebnisse der Schülerinnen und Schüler zusammengetragen. Dabei werden die Charakteristika der Pubertät, die Funktion der Körperteile und Abläufe sowie Unterschiede und Gemeinsamkeiten bei der Entwicklung von Mädchen und Jungen herausgearbeitet und erklärt. Zudem wird besprochen, dass die Entwicklungsschritte in Hinblick auf den Zeitpunkt, das Tempo, die Reihenfolge und das Ausmaß der Veränderungen bei jedem Menschen sehr unterschiedlich verlaufen können und es keine Norm gibt. Weitere Themen, die in diesem Zusammenhang berücksichtigt und bearbeitet werden können, sind „Erste Menstruation“, „Erster Samenerguss“ sowie „Fruchtbarkeit“.

**M 7 – Wo die Babys herkommen** – Das Sammeln von Märchen, Mythen und Vermutungen rund um Zeugung, Schwangerschaft und Geburt bietet die Basis, falsche Vorstellungen oder Halbwissen der Schülerinnen und Schüler zu korrigieren und Sachkenntnis aufzubauen.

Noch immer drehen sich Mythen, Märchen und Halbwissen rund um Zeugung, Schwangerschaft und Geburt. Ein Beispiel wird in der Geschichte „Vier Freunde auf Klassenfahrt“ auf Seite 20 angesprochen (Medienpaket „Dem Leben auf der Spur“), wenn sich die Protagonisten Muri und Flo übers Kinderkriegen unterhalten und überlegen, dass Babys aus Eiern schlüpfen bzw. ausgebrütet werden. Im Märchen von Däumelinchen beispielsweise schlüpft ein kleines Mädchen aus der Blüte einer Pflanze. Gemeinsam wird über den Wahrheitsgehalt der Geschichten gesprochen, die die Schülerinnen und Schüler zusammengetragen haben. Dieses Arbeitsblatt kann als Überleitung zu den Arbeitsblättern M 8 und M 9 genutzt werden.

**M 8 – Hallo, ich bin eine Eizelle und M 9 – Hallo, ich bin eine Samenzelle** – Die Schüler und Schülerinnen bringen wichtige Aussagen, die den Weg von Ei- und Samenzelle und deren Zusammentreffen erläutern, in die richtige Reihenfolge. In diesem Zusammenhang lernen sie den Ablauf der Befruchtung kennen und entdecken, dass es für die Fortpflanzung die Eizelle der Frau und die Samenzelle des Mannes braucht. Die Schülerinnen und Schüler bearbeiten das Arbeitsblatt in Kleingruppen mithilfe des Lernplakats „Wenn Eizelle und Samenzelle sich treffen“ (Medienpaket „Dem Leben auf der Spur“). Die Seiten „Hallo, ich bin eine Eizelle“ und „Hallo, ich bin eine Samenzelle“ werden den Kleingruppen zu gleichen Teilen zugeordnet. Weiterführende Fragen, die in diesem Kontext recherchiert und bearbeitet werden können, sind: Wie entstehen Zwillinge/Mehrlinge? Was passiert, wenn die Eizelle nicht befruchtet wird? Wie funktioniert Verhütung? (Siehe „Wenn wir (noch) keine Kinder wollen“ [M 14])

**M 10 – Das Baby im Bauch der Mutter** – Die Schülerinnen und Schüler bringen Abbildungen der Entwicklungsstadien eines Babys im Bauch der Mutter in die richtige Reihenfolge und stellen ergänzende Informationen zusammen. So wird ihnen anschaulich vermittelt, wie sich das neue Leben nach der Befruchtung bis zur Geburt weiterentwickelt. Zudem wird deutlich, dass es etwas ganz Besonderes ist, wenn ein neuer Mensch entsteht. Die Schülerinnen und Schüler erhalten das Faltblatt „Das Baby im Bauch der Mutter“ (Medienpaket „Dem Leben auf der Spur“). In Partnerarbeit verfolgen sie im Faltblatt per Text und Bild, wie sich das Leben bis zur Geburt im Laufe der Schwanger-

# Kurzübersicht über die Arbeitsblätter und deren Ziele



schaftswochen entwickelt. Alternativ werden die Abbildungen in der richtigen Reihenfolge auf das dem Arbeitsheft beiliegende Poster geklebt. Im Klassenraum verortet, kann so immer wieder Bezug auf die Inhalte genommen werden.

**M 11 – Als ich ein Baby war** – Bei der Recherche zur (eigenen) Geburt und den folgenden Lebensmonaten setzten sich die Schülerinnen und Schüler mit der Entwicklung eines Babys und der eigenen Identität auseinander. In diesem Zusammenhang wird deutlich, dass Menschen schon als Babys verschieden sind und auch die Entwicklung individuell unterschiedlich verläuft. Die Schülerinnen und Schüler erhalten die Aufgabe, ein Faltheft rund um die eigene Geburt und die ersten Lebensmonate zu gestalten. Hierzu sammeln sie möglichst viele Informationen und Geschichten im Gespräch mit ihren Bezugspersonen (Eltern, Großeltern, Paten, Geschwister etc.). Vorbereitend werden im Klassengespräch Stichpunkte oder Fragen zusammengestellt, die den Schülerinnen und Schülern helfen, die Gespräche zu führen.

## Hinweis

Das Thema verlangt viel Sensibilität, da in der Klasse möglicherweise Pflege- oder Waisenkinder, adoptierte oder unbegleitete geflüchtete Kinder oder Kinder sind, deren Eltern schon lange getrennt sind. Diese Schülerinnen und Schüler haben häufig keine oder nur wenige Informationen über ihre Geburt und die Zeit danach und/oder haben auch keine Bezugsperson, die sie fragen können. In diesem Fall ist es wichtig, dass die Lehrkraft Unterstützung beim Formulieren individuell passender Stichpunkte und Fragen anbietet.

Weiterführendes/„Wer ist das nur?“: Die Schülerinnen und Schüler bilden ein Stuhlkreis. Auf dem Boden, in der Mitte, liegen Babyfotos, die sie mitgebracht haben. Nach und nach nimmt eine Schülerin oder ein Schüler ein Foto und versucht, die dazu passende Person zu finden. Gelingt dies nicht, helfen die anderen mit.

**M 12 – Familien sind einzigartig** – Anhand einer Galerie mit Familienbildern lernen die Schülerinnen und Schüler vielfältige Familienkonstellationen und Formen

des Zusammenlebens kennen. In diesem Kontext setzen sie sich mit der Bedeutung von Familie und sozialen Beziehungen auseinander. Gezeigt wird, dass jede Familie etwas Besonderes ist und es vielfältige Formen des Zusammenlebens gibt, die gleichberechtigt nebeneinanderstehen.

Es wird besprochen, warum man zusammenlebt, was wichtig ist, wenn man mit anderen zusammenlebt. Was sind positive und negative Aspekte, welche Regeln braucht es? (Dies kann von der Familie auch auf die Schule und die Klasse übertragen werden.) Weiterführend kann durch Zuhilfenahme des Infokastens darüber gesprochen werden, wie sich Familienformen und eventuell auch weitere Formen des Zusammenlebens definieren bzw. welche Personen zu welchen Formen gehören.

Familienformen und weitere Formen des Zusammenlebens:

- Kleinfamilie/Kernfamilie: Eltern und leibliche/s Kind/er
- Großfamilie: Kernfamilie plus leibliche und angeheiratete Verwandte, z. B.: Urgroßmutter, -vater, Großmutter, -vater, Großonkel, -tante, Tante, Onkel, Cousin/e
- Einelternfamilie/Alleinerziehende: in Scheidung oder Trennung lebende Eltern, getrenntlebende Eltern und Kinder und durch Verlust eines Elternteils Alleinerziehende
- Adoptivfamilie: Eltern und unleibliche/s, angenommene/s Kind/er
- Pflegefamilie: Paare und unleibliche/s, aufgenommene/s Kind/er
- Regenbogenfamilie: gleichgeschlechtliche Eltern und leibliche wie angenommene/s, aufgenommene/s Kind/er
- Stieffamilie/zusammengesetzte Familie/ Patchwork-Familie: Stiefmutter, -vater, -geschwister, Halbgeschwister; Kind/er werden mit in die neue Beziehung gebracht
- Zusammenleben in einer Wohngemeinschaft: (befreundete) Erwachsene und evtl. deren Kinder
- Leben in Betreuungseinrichtungen, wie Wohngruppen, Kinderheim: betreuende Erwachsene und andere Kinder



# Kurzübersicht über die Arbeitsblätter und deren Ziele

## Hinweis

Das Thema Familie sollte sensibel behandelt werden. Oft entspricht das von den Kindern erlebte Familienleben nicht der „traditionellen“ Vorstellung einer Familie bestehend aus Vater, Mutter und Kind/Kindern, sondern anderen Familienkonstellationen und Formen des Zusammenlebens. Auch die Bedeutung von Familie kann ganz unterschiedlich sein.

Zudem erleben manche Kinder ihre Familie nicht umfassend oder sie leben, zum Beispiel durch Flucht verursacht, sogar von der Familie getrennt. Auch die Empfindungen der Kinder ihrer Familie gegenüber können sehr unterschiedlich sein. Erleben die einen ihre Familie als Ort, an dem sie sich geschützt fühlen, so gibt es andere, die ihre Familien- und Lebenssituation eher als bedrückend wahrnehmen.

**M 13 – Über Gefühle reden** – Smileys zu unterschiedlichen Gefühlslagen geben den Schülerinnen und Schülern Impulse, Gefühle und Empfindungen zu benennen, zu beschreiben und erlebbar zu machen. Zudem werden sie bestärkt und ermutigt, Gefühle und Bedürfnisse bei sich und anderen wahrzunehmen, auf Gefühle einzugehen und ihnen zu vertrauen. Die Schülerinnen und Schüler setzen sich damit auseinander, wie sich angenehme und unangenehme Gefühle unterscheiden. Dafür können die Gefühllearten ausgeschnitten werden. Zudem erhalten sie Informationen, an wen sie sich wenden können, wenn sie Hilfe brauchen. Die Schülerinnen und Schüler sollen den Gesichtsausdrücken/ Smileys auf dem Arbeitsblatt die passenden Gefühle zuordnen. Dazu kann ihnen eine Liste mit den dargestellten Gefühlen zur Verfügung gestellt werden. Im Anschluss werden die Schülerinnen und Schüler gebeten,

## Hinweis

Informationen und Anregungen zum Thema „Prävention von sexuellen Kindesmissbrauch“ erhalten Lehrkräfte auf der Seite „Trau dich! – Bundesweite Initiative zur Prävention des sexuellen Kindesmissbrauchs“ unter [www.multiplikatoren.trau-dich.de](http://www.multiplikatoren.trau-dich.de).

in Kleingruppen die auf dem Arbeitsblatt vorgegebenen Satzanfänge zu vervollständigen. Weiterführend ordnen die Schülerinnen und Schüler die notierten Gefühle den beiden Rubriken „angenehme“ und „unangenehme“ Gefühle zu. In diesem Zusammenhang sollte auch besprochen werden, dass es wichtig ist „nein“ zu sagen, wenn einem etwas unangenehm ist bzw. dass man über seinen Körper und seine Gefühle selbst bestimmen darf. Zudem kann angesprochen werden, was die Schülerinnen und Schüler machen können, wenn sie unangenehme Gefühle oder Geheimnisse haben, die sie belasten und an wen sie sich wenden können, wenn sie Kummer haben (siehe „Nummer gegen Kummer“ [M 17]).

**M 14 | Wenn wir (noch) keine Kinder wollen** – Über die Zuordnung von Informationen zu Kondom und Pille erhalten die Schülerinnen und Schüler Basiswissen zu den gängigsten Möglichkeiten der Verhütung. In diesem Zusammenhang erfahren sie, dass man verhindern kann, dass Eizelle und Samenzelle aufeinandertreffen und eine Befruchtung stattfindet. Zudem lernen sie, dass sowohl Frauen und Mädchen als auch Männer und Jungen verhüten können und für die Verhütung verantwortlich sind. Dazu kann im Lexikon „Das kleine Körper-ABC“ (Medienpaket „Dem Leben auf der Spur“) nachgeschlagen werden, was hier zu Verhütung, Sexualität und Geschlechtsverkehr steht. Im Anschluss ordnen die Schülerinnen und Schüler die einzelnen Sätze auf dem Arbeitsblatt dem „Kondom“ und der „Pille“ zu. Dies kann auch auf einem separaten Blatt geschehen.

**M 15 – Was ist wichtig in einer Freundschaft?** – Freundschaften bestehen aus Geben und Nehmen. Dies wird durch eine selbstgestaltete Girlande symbolisiert, an der Wimpel mit Notizen hängen, was man von einer Freundin oder einem Freund erwartet und was man selbst einem Freund oder einer Freundin geben kann. In diesem Zusammenhang wird deutlich, was Freundschaften ausmacht, dass diese sehr unterschiedlich sein können und dass Freundschaften positive und negative Phasen beinhalten können. Die Schülerinnen und Schüler erhalten die Aufgabe, in Zweierteams oder Kleingruppen eine Freundschaftsgirlande für den Klassenraum herzustellen. Dazu bekommen sie Papierstreifen in rot und grün. Auf die Papierstreifen in rot schreiben die Schülerinnen und Schüler, wie eine Freundin/ein Freund sein soll bzw. was sie von einem Freund oder

# Kurzübersicht über die Arbeitsblätter und deren Ziele



einer Freundin erwarten. Auf die Papierstreifen in grün notieren sie, wie man sich gegenüber einer Freundin/einem Freund verhält bzw. was sie einem Freund oder einer Freundin geben können. Nun wird eine Schnur auf den Boden gelegt. Die Papierstreifen werden am oberen Rand ca. 1 cm breit umgeknickt und mit der entstandenen Kante um die Schnur gelegt. Die Befestigung erfolgt mit Klebeband. Sind alle Wimpel angebracht, wird die Girlande im Klassenraum aufgehängt.

**M16 – Verliebt sein** – Die Schülerinnen und Schüler entwickeln Geschichten zu den vorgegebenen Situationen. So setzen sie sich mit ihren eigenen Ideen zum „Verliebt sein“ auseinander und befassen sich mit den damit verbundenen positiven Gefühlen, aber auch mit Unsicherheiten und Fragen. Im Anschluss stellen einige Schülerinnen und Schüler ihre Geschichten im Klassengespräch vor. Mögliche Punkte, die dabei herausgearbeitet werden können: „Was gehört zum Verliebtsein dazu?“, „Wie kann man merken, dass jemand (in einen) verliebt ist?“, „Welche Fragen und Unsicherheiten kann man haben, wenn man verliebt ist?“, „Wie kann man zeigen, dass man verliebt ist?“ Darüber hinaus können die Schülerinnen und Schüler Gefühle und Empfindungen nennen, die sie mit Verliebtsein verbinden (zum Beispiel: Freude, Glück, Unsicherheit, Sehnsucht, Traurigkeit, Enttäuschung, Kummer, Aufregung, Hochstimmung, Begeisterung, Zufriedenheit). Zudem kann besprochen werden, wie sich diese Gefühle äußern können. Beim Thema Liebeskummer kann auf ein Beratungsangebot, wie die „Nummer gegen Kummer“, verwiesen werden (siehe: [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de); „Nummer gegen Kummer“ [M17]).

**M17 – Nummer gegen Kummer** – Das Arbeitsblatt führt das gleichnamige Kinder- und Jugendtelefon ein. Die Schülerinnen und Schüler überlegen, in welchen Situationen Kinder und Jugendliche dort anrufen können. Sie lernen, dass sie ernst genommen werden, dass sie bei Problemen Hilfe einfordern dürfen und erhalten sollten. Zudem sammeln die Schülerinnen und Schüler wichtige Anlaufstellen für Rat und Hilfe sowie die Kontaktadressen.

Der Verein ist der Dachverband des größten kostenfreien telefonischen Beratungsangebots für Kinder, Jugendliche und Eltern in Deutschland. Die „Nummer gegen Kummer“ bietet eine niedrigschwellige anonyme Beratung am Elterntelefon, am Kinder- und Jugendtelefon

sowie eine E-Mail-Beratung für Kinder und Jugendliche an. Sie gewährleistet eine hohe Erreichbarkeit an fünf Tagen in der Woche für Eltern (Elterntelefon) beziehungsweise an sechs Tagen für Kinder und Jugendliche (Kinder- und Jugendtelefon). Ausführliche Informationen zu den Angeboten von „Nummer gegen Kummer“ finden sich auf der Internetseite [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de).

**M18 – Das kleine Körper-ABC (Rätsel)** – und **M19 – Das kleine Körper-ABC (Spiel)** – Aufgabenstellungen rund um die Begriffe aus dem Lexikon „Das kleine Körper-ABC“ (Medienpaket „Dem Leben auf der Spur“) helfen dabei, die gemeinsame Wissensbasis zu vertiefen. Sie können sowohl zur Wiederholung, Vertiefung und Überprüfung von (Vor-)Wissen eingesetzt werden. Zudem fördert das Aussprechen der Wörter deren Enttabuisierung und Entzauberung.

Das Kammrätsel kann sowohl zur Vertiefung als auch zur Überprüfung von Wissen eingesetzt werden. Die Schülerinnen und Schüler lösen das Kammrätsel in Einzelarbeit oder Zweiertteams. Weiterführend können Schülerinnen und Schüler selbst ein (Kamm-) Rätsel für ihre Mitschülerinnen und -schüler entwickeln.

Die in den beiden Arbeitsblättern M19 – Das kleine Körper-ABC (Spiel) – vorliegenden Wortkarten bieten unterschiedliche Möglichkeiten und Zeitpunkte des Einsatzes. Sie können sowohl zum Einstieg, zur Vertiefung als auch zur Überprüfung von Wissen eingesetzt werden. Egal an welcher Stelle und in welcher Form die Karten genutzt werden, sollten Begriffe, bei denen deutlich wird, dass sie nicht richtig verstanden wurden, direkt besprochen und nachgeschlagen oder notiert und später (nochmals) erklärt werden.





# Elternbrief

## Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte der Klasse

in den nächsten Wochen werde ich im Unterricht mit dem Medienpaket „Dem Leben auf der Spur“ arbeiten. Das Medienpaket wurde von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelt. Es wird kostenlos an Schulen, Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen abgegeben.

Das Medienpaket wurde entwickelt, um Acht- bis Zwölfjährige auf die spannende und herausfordernde Zeit der Pubertät vorzubereiten. Es soll sie unterstützen, ihre wichtigsten Fragen zu den Themen um Körper und Gefühle, Schwangerschaft und Geburt sowie um das Erwachsenwerden zu beantworten. Das Medienpaket beinhaltet vier Materialien:

- Die Geschichte „Dem Leben auf der Spur“ dreht sich um vier Kinder am Ende ihrer Grundschulzeit, die die Aufgabe erhalten, herauszufinden, wie sich die Menschen fortpflanzen.

- Das Plakat „Wenn Eizelle und Samenzelle sich treffen“ erklärt in altersgerechter Sprache alles Wichtige über die Geschlechtsorgane, die Veränderungen in der Pubertät und die Vereinigung von Eizelle und Samenzelle.

- Das Faltblatt „Das Baby im Bauch der Mutter“ lässt die Kinder verfolgen, wie sich das neue Leben nach der Befruchtung bis zur Geburt weiterentwickelt.

- Das Lexikon „Das kleine Körper-ABC“ können die Kinder nutzen, wenn ihnen die Bedeutung eines Begriffs unklar ist.

Bei allen wichtigen Fragen des Lebens sind Sie als Eltern und Erziehungsberechtigte die ersten Ansprechpartner Ihres Kindes. Das gilt auch für Fragen zum Körper, zu Gefühlen und zur Sexualität. Auch Lehrerinnen und Lehrer sind in die-

ser Angelegenheit wichtige Informationsquellen für Ihr Kind, da Sexualaufklärung in den Lehrplänen der Schulen verankert ist. In den Anschreiben, die dem Medienpaket beiliegen, finden Sie hierzu weitere Informationen. Bitten möchte ich Sie, mich während der Unterrichtseinheit zu unterstützen, indem Sie mit Ihren Kindern über die dort angesprochenen Themen reden.

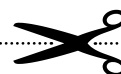
Im Rahmen einer Informationsveranstaltung möchte ich Ihnen gerne einen genauen Überblick über die Inhalte und Themen des Medienpaketes sowie der Unterrichtseinheit geben. Zudem möchte ich Ihnen die Möglichkeit bieten, Rückfragen zu stellen und sich gemeinsamen auszutauschen.

Wann? \_\_\_\_\_

Wo? \_\_\_\_\_

Mit freundlichen Grüßen

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift



☐ Ich (Wir) nehme(n) an der Informationsveranstaltung mit \_\_\_\_\_ Personen teil.

☐ Ich (Wir) nehme(n) an der Informationsveranstaltung nicht teil.

Geben Sie den Rückmeldezettel Ihrem Kind bitte unterschrieben wieder mit zur Schule.

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift





Für Kinder ist es wichtig zu wissen, was in ihrem Körper vorgeht. In der Vorpubertät stehen Veränderungen an körperliche und emotionale. Die Kinder entwickeln eigene Interessen und Fantasien. Ihre Gedanken über Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen verändern sich. Sie suchen nach neuen Rollenmustern, an denen sie sich orientieren können. Bei einem Teil der Schülerinnen und Schüler fallen wichtige Ereignisse noch in die Grundschulzeit oder gerade in die Zeit des Wechsels zur weiterführenden Schule, denn die körperliche Reife von Jungen und Mädchen setzt immer früher ein: Zwischen 15 und 20 Prozent der Mädchen haben ihre erste Periode im Alter von elf Jahren oder früher. Gut jeder fünfte Junge erlebt seinen ersten Samenerguss vor dem 13. Geburtstag.

## **Sexualaufklärung – gemeinsame Aufgabe von Elternhaus und Schule**

Kinder brauchen verlässliche Partner, die sie begleiten und unterstützen. Zum einen sind dies die Eltern und Erziehungsberechtigten. Sexualaufklärung ist Teil des in der Verfassung verankerten Erziehungsrechts und der Erziehungspflicht der Eltern. Ergänzend nimmt die Sexualaufklärung als Teil des gesetzlichen Erziehungs- und Bildungsauftrages auch eine Rolle in der Schule ein. Hier sind Lehrerinnen und Lehrer wichtige Informationsquellen und Ansprechpartner für die Schülerinnen und Schüler zu allen wichtigen Fragen des Lebens – auch zu Fragen zu Themen der Sexualaufklärung, wie beispielsweise zum Körper, zu Gefühlen, Freundschaften und vielem mehr.

## **Informationspflicht den Eltern gegenüber**

Um dem gemeinsamen Erziehungsauftrag von Elternhaus und Schule gerecht zu werden, besteht im schulischen Kontext den Eltern und Erziehungsberechtigten gegenüber eine Beratungs- und Informationspflicht. Dazu gehört es, diesen die zentralen Ziele, Inhalte und die methodische Vorgehensweise zu beschreiben.

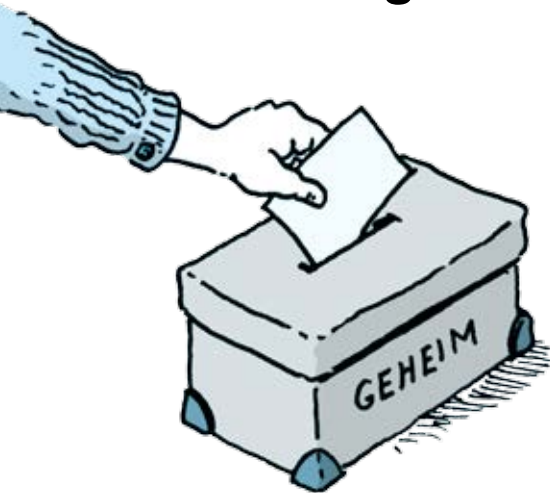
Da der Unterricht zu einem großen Teil vom Einsatz von Arbeitsblättern und Materialien bestimmt wird, ist es wichtig, den Eltern und Erziehungsberechtigten deren Einsatz vorab vorzustellen. Berichtet werden kann in einer eigenständigen Informationsveranstaltung ebenso wie bei einem Elternabend, bei dem unterschiedliche Punkte auf der Tagesordnung stehen, wie zum Beispiel eine reguläre Elternpflegschaftssitzung. Ergänzend bieten sich Informationsbriefe, Befragungen oder Einzelgespräche an. Damit es Eltern und Erziehungsberechtigten möglich ist, die Themen vor oder parallel zum Unterricht mit ihren Kindern besprechen zu können, sollten sie die Informationen frühzeitig erhalten.

## **Lebensrealitäten und Wertevorstellungen berücksichtigen**

Ausgehend von der Bedeutung der Sexualaufklärung für die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder ist eine vertrauensvolle Zusammenarbeit der Schule mit den Eltern von besonderer Bedeutung. Um Problemen möglichst vorzubeugen und um einheitlich agieren zu können, gilt es, neben der Information über Inhalte und Materialien, auch die Fragen und Bedenken der Eltern in den Blick zu nehmen.

Eltern und Erziehungsberechtigte bringen eine große Bandbreite an Lebensrealitäten und Wertevorstellungen mit. Kulturelle, religiöse oder weltanschauliche Gründe und Überzeugungen können in Hinblick auf den Umgang mit Sexualität sehr differieren. Zudem gibt es ein großes Spektrum an Einstellungen, Erwartungen und Vorbehalten, die Eltern und Erziehungsberechtigte mit Sexualerziehung und schulischer Sexualaufklärung verbinden. Manche Eltern und Erziehungsberechtigte wünschen sich, dass die Schule ihnen die Sexualaufklärung komplett abnimmt. Andere sind sehr offen und möchten ihre Kinder umfassend begleiten. Wieder andere sind überhaupt nicht einverstanden, dass ihre Kinder mit vermeintlich falschen Werten und Normen in Berührung kommen. Gerade bei interkulturellen Gruppen kommt der Elternarbeit deshalb eine besondere Bedeutung zu.






Eure Namen müsst ihr nicht auf die Karte schreiben.  
Keiner erfährt, was ihr geschrieben habt!

Welche Fragen und Ideen habt ihr? Was interessiert euch?  
Was möchtet ihr gerne machen? Was ist euch wichtig?



Woran merke ich denn,  
dass ich verliebt bin?

 Ich möchte gerne Fotos von einem Baby sehen, wenn es im Bauch der Mama ist.	Woran merke ich denn, dass ich verliebt bin?
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>





## Typisch Mädchen – typisch Junge? [M 3]

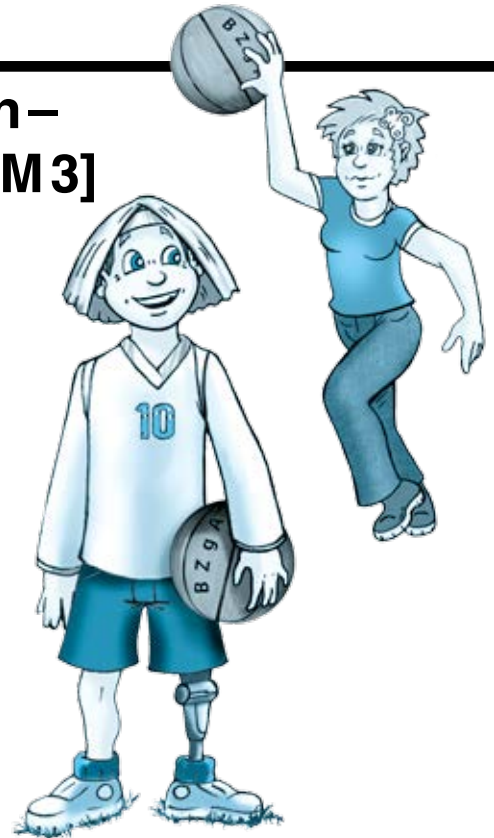
Paul und Flo spielen gerne Basketball. Was macht ihr in eurer Freizeit gerne? Unten findet ihr unterschiedliche Dinge, die man in der Freizeit machen kann. Diese Dinge könnt ihr gerne ergänzen.

Schneidet die Karten aus und sortiert sie unter folgenden Überschriften:

**Das machen Mädchen gerne.**

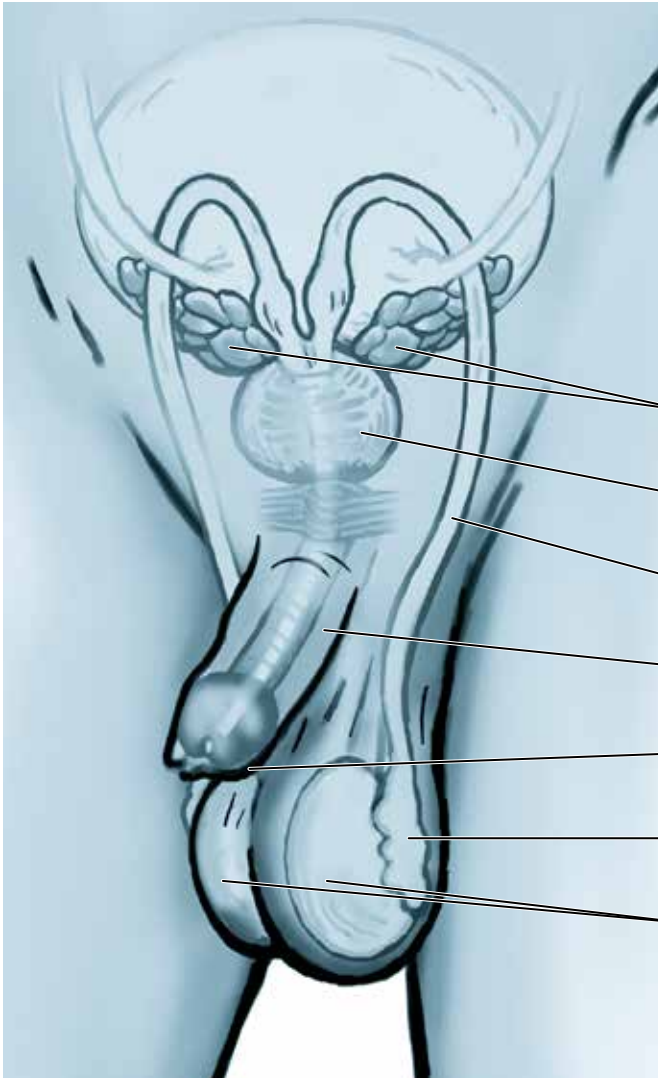
**Das machen Jungen gerne.**

**Das machen Mädchen und Jungen gerne.**



Skateboard fahren	Bücher lesen	klettern
kochen/backen	tanzen	rappen
Computer spielen	turnen	zeichnen/basteln
bauen/werken	ein Instrument spielen	Fahrrad fahren
singen	Fußball spielen	Brettspiele spielen
in der Natur sein	Fernsehen schauen	mit Freundinnen und Freunden treffen
um Haustiere kümmern	schwimmen	

# Geschlechtsorgane der Jungen [M 4]



Hier seht ihr die Abbildung der männlichen Geschlechtsorgane. Wisst ihr, wie sie heißen und wo sie sich befinden?

Schreibt die richtigen Bezeichnungen neben die Zahlen in der Liste.

1 Bläschendrüse

2 Prostata

3 Samenleiter

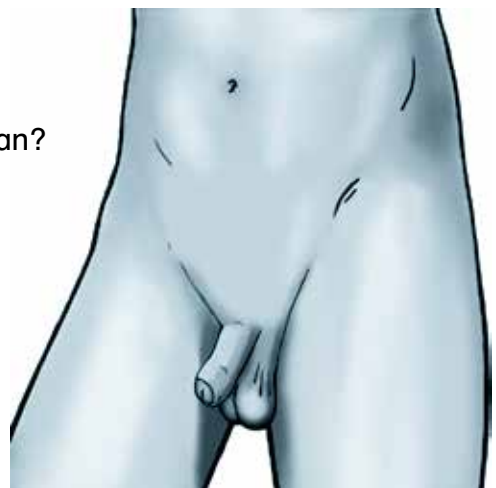
4 Penis

5 Eichel und Vorhaut

6 Nebenhoden

7 Hoden

Welche Aufgabe hat jedes einzelne Geschlechtsorgan? Erklärt die Begriffe auf einem anderen Blatt.





## Geschlechtsorgane der Mädchen [M 5]

Hier seht ihr die Abbildung der weiblichen Geschlechtsorgane.

Wisst ihr, wie sie heißen und wo sie sich befinden?

Schreibt die richtigen Bezeichnungen neben die Zahlen in der Liste.

1 Eierstöcke

2 Eileiter

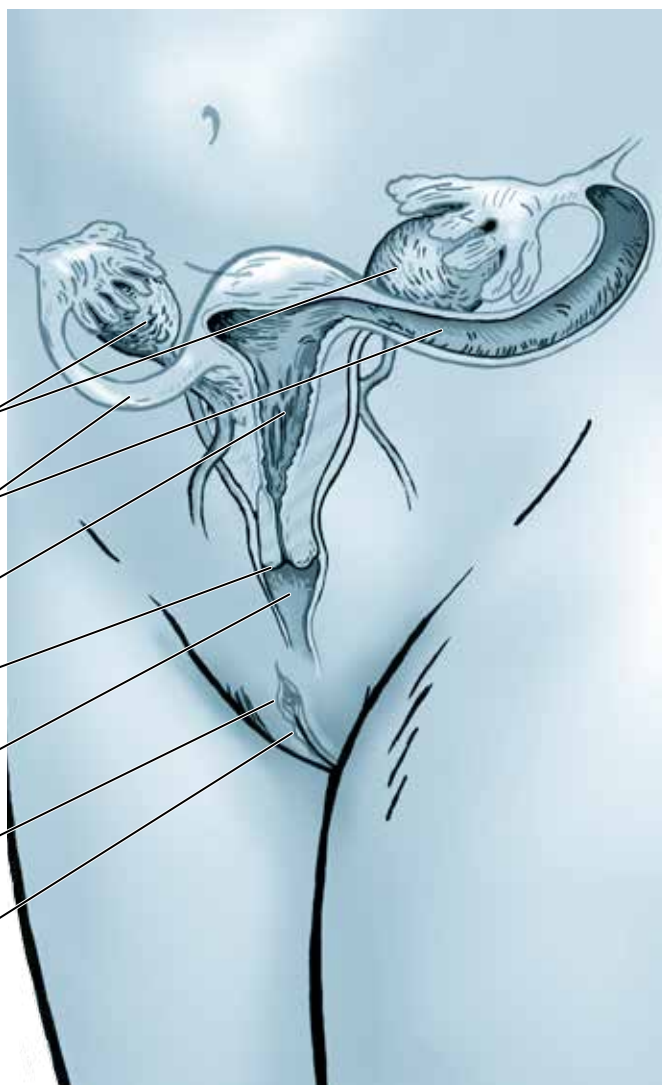
3 Gebärmutter

4 Muttermund

5 Scheide

6 Kitzler

7 Schamlippen



Welche Aufgabe hat jedes einzelne Geschlechtsorgan?  
Erklärt die Begriffe auf einem anderen Blatt.

# Alles verändert sich in der Pubertät [M 6]



Mit der Pubertät beginnen viele Veränderungen. Körper und Gefühle werden anders. Eine aufregende Zeit – ein Junge wird zum Mann und ein Mädchen zur Frau. Dabei können die Veränderungen sehr unterschiedlich sein – bei manchen kommen sie früher, bei manchen später.

Wie verändert sich der Körper der Jungen?  
Wie verändert sich der Körper der Mädchen? Was ist außen sichtbar?  
Was ändert sich im Körper?  
Beschreibt die Veränderungen möglichst genau.

Der Körper der Jungen

Schultern werden breiter. Die Hoden werden größer. Barthaare wachsen. Stimme wird dunkler. Der Kehlkopf vergrößert sich. Pickel können sich bilden. Körpergröße verändert sich.

Der Körper der Mädchen

Hüften werden breiter. Die Brüste werden größer. Gesichtszüge verändern sich. Pickel können sich bilden. Haare wachsen z. B. unter den Armen. Körpergröße verändert sich.

Die Laune wechselt innerhalb kürzester Zeit. Am liebsten verbringt man seine Zeit mit den Freunden und Freundinnen. Es tut auch mal gut alleine zu sein. Der Wunsch, selbst zu bestimmen und Entscheidungen zu treffen, steigt. Interesse an Mode, einer bestimmten Sportart oder anderen Dingen nimmt zu.

Gefühle und Interessen von Mädchen und Jungen ändern sich in der Pubertät. Beschreibt dies. Denkt dabei auch an Situationen in der Familie, mit Freunden und Freundinnen, in der Schule, in der Freizeit, ...

Gefühle und Interessen von Mädchen und Jungen







## Wo die Babys herkommen [M 7]

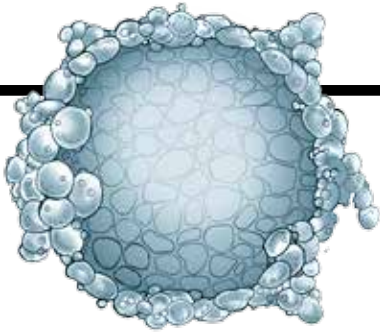
### Was kennt ihr für Geschichten?

Muri dachte früher, dass ein Baby entsteht, wenn sich die Eltern besonders lange küssen. Flo überlegt, ob Kinder ausgebrütet werden, so wie es die Hühner tun. Und manche Leute erzählen, dass der Storch die Kinder bringt. Natürlich ist das alles nicht wahr.

Kennt ihr eine Geschichte rund um das Kinderkriegen? Dann schreibt oder malt sie in die Sprechblase.



Three large thought bubbles for writing or drawing stories about children's origins.

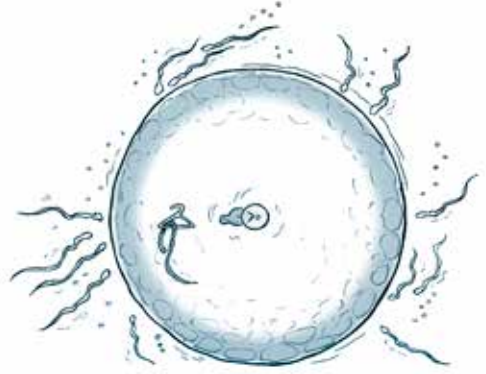


## Hallo, ich bin eine Eizelle [M 8]



Damit ein Baby entstehen kann, muss eine Eizelle eine Samenzelle treffen und mit ihr verschmelzen. Aber wie kommen die beiden eigentlich zusammen? Welchen Weg muss eine Samenzelle nehmen, um auf eine Eizelle zu treffen?

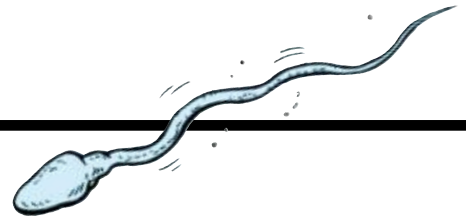
Lest die Sätze zuerst in Ruhe durch.  
Bringt sie dann in die richtige Reihenfolge.



- 2 Nach dem Samenerguss des Mannes in der Scheide der Frau machen sich viele Millionen Samenzellen auf den Weg zur Eizelle.
- 4 Der Körper der Frau hilft den Samenzellen, den Eileiter mit der Eizelle zu finden. Die Eizelle kann mehrere Stunden befruchtet werden.
- 1 Am Tag des Eisprungs wird die Eizelle vom Eileiter aufgenommen. Sie hat 12 bis 18 Stunden Zeit, eine Samenzelle zu treffen.
- 3 Das Schleimklümpchen am Eingang zur Gebärmutter löst sich für ein paar Tage auf und die Samenzellen können durchschlüpfen.
- 7 Der Kern der Eizelle und der Kopf der Samenzelle verschmelzen.
- 5 Ein Lockstoff der Eizelle zieht die Samenzellen an.
- 8 Die befruchtete Eizelle teilt sich tausendfach. Sie nistet sich in der Gebärmutter ein. Es entsteht ein neuer Mensch.
- 6 Bei der Eizelle öffnet sich ein Schlupfloch und eine Samenzelle kann hinein.

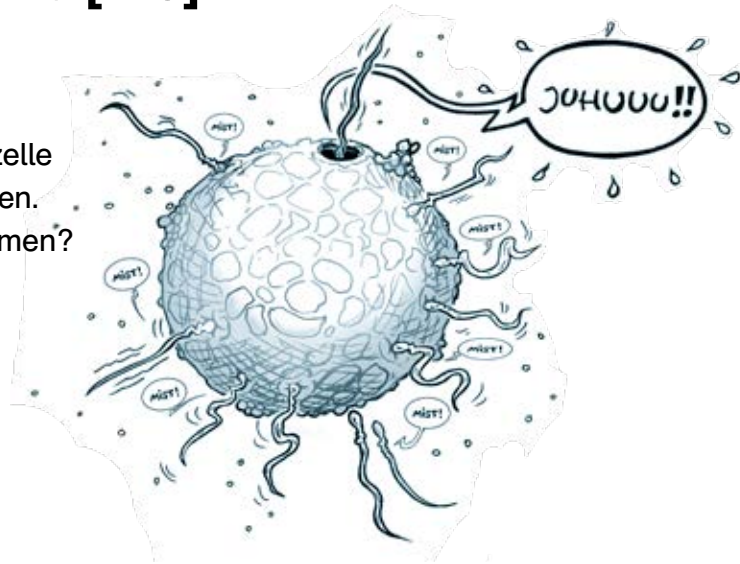


## Hallo, ich bin eine Samenzelle [M 9]



Damit ein Baby entstehen kann, muss eine Eizelle eine Samenzelle treffen und mit ihr verschmelzen. Aber wie kommen die beiden eigentlich zusammen? Welchen Weg muss eine Samenzelle nehmen, um auf eine Eizelle zu treffen?

Lest die Sätze zuerst in Ruhe durch.  
Bringt sie dann in die richtige Reihenfolge.



- 2 Das Schleimklümpchen am Eingang zur Gebärmutter löst sich einmal im Monat auf. Dann können die Samenzellen durchschlüpfen.
- 4 Der Körper der Frau hilft den Samenzellen, den Eileiter mit der Eizelle zu finden. Die Eizelle kann mehrere Stunden befruchtet werden.
- 1 Nach dem Samenerguss des Mannes sind viele Millionen Samenzellen in der Scheide der Frau.
- 3 Ein Teil der Samenzellen schafft den Weg durch die Gebärmutterhöhle nicht.
- 7 Der Kopf der Samenzelle und der Kern der Eizelle verschmelzen.
- 5 Die Samenzellen werden vom einem Lockstoff der Eizelle angezogen.
- 8 Die befruchtete Eizelle teilt sich tausendfach. Sie nistet sich in der Gebärmutter ein. Es entsteht ein neuer Mensch.
- 6 Bei der Eizelle öffnet sich ein Schlupfloch und eine Samenzelle kann hinein.

# Das Baby im Bauch der Mutter [M 10]

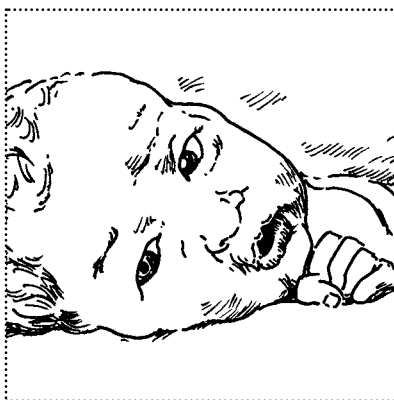


Das Leben beginnt nicht erst mit der Geburt, sondern schon vorher im Bauch der Mutter. Unten seht ihr Bilder, die die Entwicklung eines Babys zeigen.

Schneidet die Bilder aus. Sortiert sie in die richtige Reihenfolge. Klebt sie mit den Nummern von 1 bis 9 von oben nach unten auf ein großes Blatt.



3



9



1



2



5



7



6



8



4





# Als ich ein Baby war [M 11]

Wir Menschen sind schon als Babys ganz verschieden. Auch unsere Entwicklung läuft unterschiedlich ab. Manche werden schon mit einem Zahn im Mund geboren, andere warten lange auf den ersten Zahn. Manche sprechen früh das erste Wort, andere viel später.

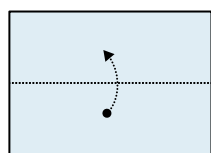
Lass dir von der Geburt und den Monaten danach erzählen. Was möchtest du gerne wissen? Wonach kannst du fragen?

## Hier einige Vorschläge:

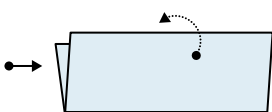
- Babyfotos, Fotos von Eltern mit Baby
- Vorname und dessen Bedeutung
- Gewicht und Größe
- Datum und Uhrzeit der Geburt
- Geburtsort
- Anwesende bei der Geburt
- Zum ersten Mal gesprochen, gelaufen, gelacht, einen Zahn bekommen etc.
- Die ersten Worte
- Besonderheiten bei der Geburt, in den ersten Monaten, in der Familie
- Lustige Geschichten
- Reaktionen von Geschwistern, Verwandten etc.
- Erinnerungsstücke
- Geburtsanzeigen

- Cover** Bild/Foto des Babys
- Seite 1** Mein Geburtsdatum, Größe und Gewicht
- Seite 2** Mein Name und seine Bedeutung, mein besonderes Kennzeichen (z. B. viele oder gar keine Haare, Storchbiss, ...)
- Seite 4** Mein erstes Wort (Alter und wie lautete es)
- Seite 5** Meine ersten Schritte (Alter) und mein erster Brei (Alter und Art)
- Seite 6** Platz für persönliche Geschichten und Erlebnisse und/oder Zeichnungen

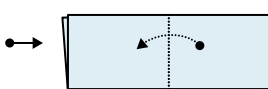
Gestalte dein Faltbuch! Falte ein großes Blatt Papier wie in der Anleitung und fülle es zu Hause aus. Trage alles ein, was du über deine Geburt und die ersten Lebensmonate erfahren hast. Du kannst auch Fotos einkleben oder Zeichnungen machen.



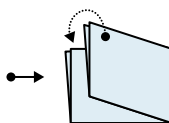
Ein DIN-A4-Blatt mittig längs falten.



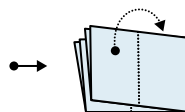
Beide Hälften übereinander klappen.



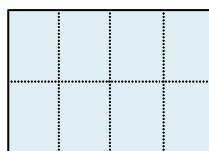
Das Blatt mittig quer falten.



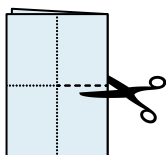
Beide Hälften wieder übereinander klappen.



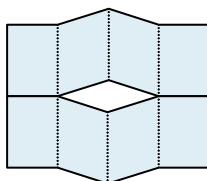
Wieder falten und beide Hälften umklappen.



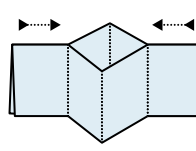
Das Blatt wieder auffalten. Es hat nun acht Felder.



Quer zusammenklappen und bis zur Hälfte einschneiden.



Auseinanderklappen, beide Hälften längs aufeinanderlegen.



Zusammenschieben, sodass vier Laschen entstehen.



Dein Faltbuch ist fertig.

# Familien sind einzigartig [M 12]

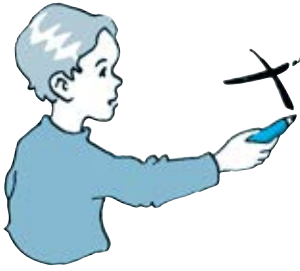


Familien können ganz unterschiedlich sein.  
Unten findet ihr einige Beispiele dafür.

Zeichnet eine weitere Familie auf ein anderes Blatt.

Wie unterscheidet sie sich von den anderen Familien?





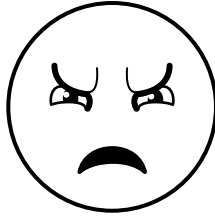
## Über Gefühle reden [M 13]

Gefühle sind wichtig. Wenn ihr wisst, wie sich andere Menschen fühlen, dann versteht ihr sie viel besser.

Unten findet ihr unterschiedliche Gesichtsausdrücke (Smileys). Erkennt ihr die Gefühle? Wie heißen sie?



Freude



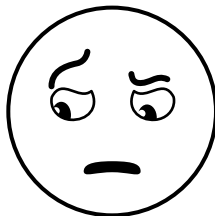
Wut



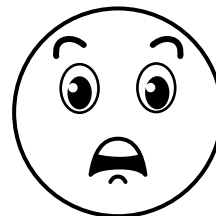
Ekel



Trauer



Scham



Angst

Vervollständigt die Satzanfänge.

Ich werde wütend, wenn ... \_\_\_\_\_

Mir war es peinlich und ich habe mich geschämt, als ... \_\_\_\_\_

Ich war so traurig, als ... \_\_\_\_\_

Ich bekomme fürchterlich Angst, wenn ... \_\_\_\_\_

Ich habe mich geekelt, als ... \_\_\_\_\_

Ich habe mich so gefreut, als ... \_\_\_\_\_

# Wenn wir (noch) keine Kinder wollen [M 14.1]



Wer noch kein Kind will, kann verhindern, dass Eizelle und Samenzelle aufeinander treffen. Das nennt man verhüten. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten, zum Beispiel die Pille und das Kondom.

Ordne die Sätze unten zu.

Was beschreibt das Kondom?

Was beschreibt die Pille?



... ist ein Medikament (eine kleine Tablette).	... besteht aus einer Hülle aus sehr dünnem Gummi.
... enthält Hormone. Diese Hormone verhindern den Eisprung. Sie machen es den Samenzellen schwer, in die Gebärmutter zu gelangen.	... verhindert, dass Samenzellen in die Scheide gelangen.
... muss von einem Frauenarzt oder einer Frauenärztin verschrieben werden.	... wird wie eine zweite Haut über den steifen Penis gerollt.
... nehmen Mädchen und Frauen.	... ist sicher, wenn man es richtig anwendet.
... wird immer zur gleichen Uhrzeit eingenommen.	... ermöglicht es dem Mann oder dem Jungen bei der Verhütung mitzumachen.
... kann Nebenwirkungen haben.	... kann man zum Beispiel im Supermarkt kaufen.
... ist ein sehr sicheres Verhütungsmittel, wenn man es richtig einnimmt.	... gibt es in ganz unterschiedlichen Größen.
... gibt es in unterschiedlichen Zusammensetzungen.	... ist kein Medikament und hat deshalb keine Nebenwirkungen.

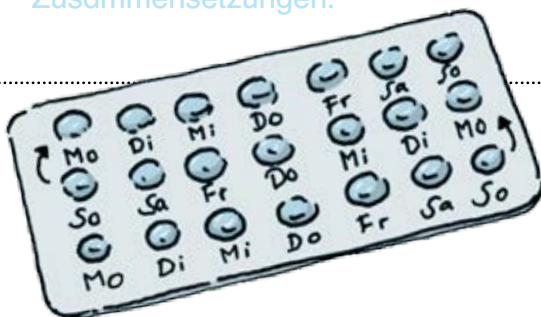




## Wenn wir (noch) keine Kinder wollen [M 14.2]

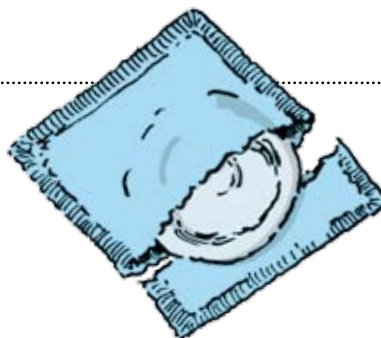
### Die Pille

- ... ist ein Medikament  
(eine kleine Tablette).
- ... enthält Hormone. Diese Hormone  
verhindern den Eisprung. Sie  
machen es den Samenzellen schwer  
in die Gebärmutter zu gelangen.
- ... muss von einem Frauenarzt  
oder einer Frauenärztin  
verschrieben werden.
- ... nehmen Mädchen und Frauen.
- ... wird immer zur gleichen Uhrzeit  
eingenommen.
- ... kann Nebenwirkungen haben.
- ... ist ein sehr sicheres Verhütungs-  
mittel, wenn man es richtig  
einnimmt.
- ... gibt es in unterschiedlichen  
Zusammensetzungen.

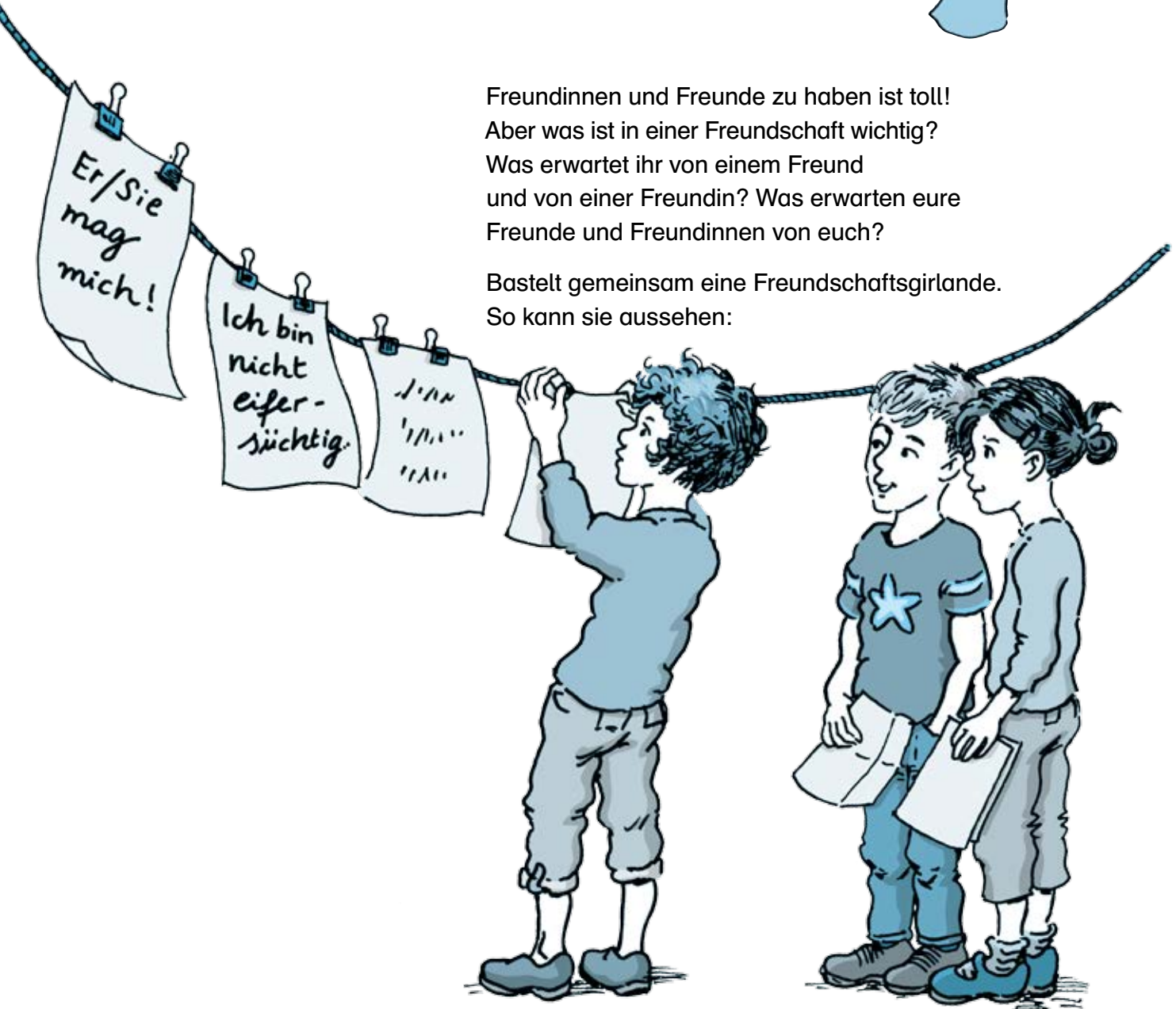


### Das Kondom

- ... besteht aus einer Hülle  
aus sehr dünnem Gummi.
- ... verhindert, dass Samenzellen  
in die Scheide gelangen.
- ... wird wie eine zweite Haut  
über den steifen Penis gerollt.
- ... ist sicher, wenn man es  
richtig anwendet.
- ... ermöglicht es dem Mann oder  
dem Jungen bei der Verhütung mit-  
zumachen.
- ... kann man zum Beispiel  
im Supermarkt kaufen.
- ... gibt es in ganz unterschiedlichen  
Größen.
- ... ist kein Medikament und hat  
deshalb keine Nebenwirkungen.



## Was ist wichtig in einer Freundschaft? [M 15]



Freundinnen und Freunde zu haben ist toll!  
Aber was ist in einer Freundschaft wichtig?  
Was erwartet ihr von einem Freund  
und von einer Freundin? Was erwarten eure  
Freunde und Freundinnen von euch?

Bastelt gemeinsam eine Freundschaftsgirlande.  
So kann sie aussehen:

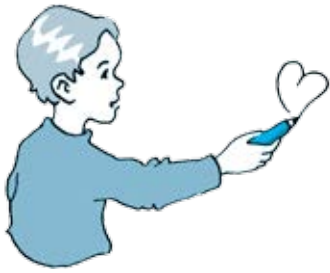
Beschrifte dafür Fähnchen oder Zettel in zwei Farben.

Schreibe mit rotem Stift:

- So soll eine Freundin/ein Freund sein.
- Was erwartet ihr von einem Freund oder einer Freundin?

Schreibe mit grünem Stift:

- So verhält man sich gegenüber einer Freundin/einem Freund.
- Was könnt ihr einem Freund oder einer Freundin geben?



## Verliebt sein [M 16]



Verliebt zu sein fühlt sich toll an.  
Die Gefühle fahren Achterbahn und  
alles um einen herum ist unwichtig.  
Manchmal entstehen auch Unsicherheiten.  
Aber das ist völlig normal.

Denkt euch eine Geschichte zu einem  
der Bilder aus. Was erleben die Personen  
in den nächsten Stunden oder Tagen?



# Nummer gegen Kummer [M 17]



Manchmal weiß man einfach alleine nicht weiter. Dann hilft es zu reden. Bei der „Nummer gegen Kummer“ können Kinder und Jugendliche am Kinder- und Jugendtelefon erzählen, wenn sie Probleme und

Fragen haben. Schreibt auf, warum Kinder wohl beim Kinder- und Jugendtelefon der „Nummer gegen Kummer“ anrufen. Denkt zum Beispiel an Stress in der Schule, in der Familie und mit Freunden.

Ich habe Liebeskummer. Muri geht jetzt mit Carlotta.

Ich bin der Kleinste in der Klasse. Alle hänseln mich darum.

## Infos zur Nummer gegen Kummer

Die Beraterinnen und Berater der „Nummer gegen Kummer“ kennen sich gut mit den Sorgen und Problemen von Kindern aus. Sie hören genau zu. Dann überlegen sie gemeinsam mit dem Kind oder Jugendlichen, was in der Situation helfen könnte.

Darauf kann man sich bei der „Nummer gegen Kummer“ verlassen:

- Alle können dort anrufen.
- Der Anruf ist kostenlos!
- Das Gespräch steht nicht auf der Telefonrechnung.
- Der Name muss nicht genannt werden.
- Alles, was am Telefon gesagt wird, bleibt geheim.

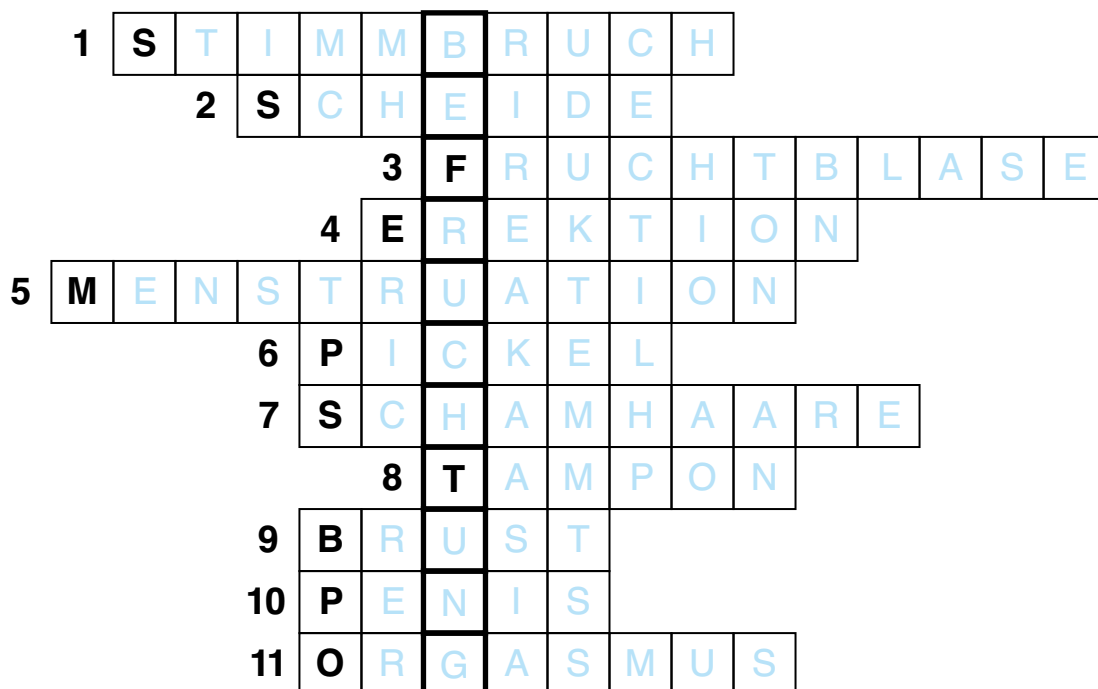




# Das kleine Körper-ABC [M 18]

Das Kammrätsel fragt euch nach Begriffen zu Körper und Sexualität

Sicher findet ihr die Lösungen!



- 1 Wenn Jungen in der Pubertät eine tiefere Stimme bekommen, nennt man das ...
- 2 Zwischen den Beinen von Frauen und Mädchen ist die ...
- 3 Die Blase, in der ein Baby aufwächst, ist die ...
- 4 Den Aufrichtung des Penis eines Jungen nennt man ...
- 5 Die monatliche Blutung von Mädchen und Frauen nennt man Regel oder ...
- 6 Die kleinen Pusteln im Gesicht oder am Rücken heißen ...
- 7 Die Haare an Scheide oder Penis nennt man ...
- 8 Um das Blut während der Menstruation aufzufangen, benutzt man eine Binde oder einen ...
- 9 In der Pubertät wächst bei Mädchen die ...
- 10 Eines der männlichen Geschlechtsorgane nennt man Glied oder ....
- 11 Der Höhepunkt sexueller Erregung heißt ...

Die Buchstaben im fett umrandeten Feld ergeben von oben nach unten gelesen das Lösungswort. Es verrät, was passiert, wenn sich Eizelle und Samenzelle treffen. Das Lösungswort ist:

**BEFRUCHTUNG**



# Das kleine Körper-ABC [M 19.1]

Spiel



Hier findet ihr viele Begriffe zu Körper und Sexualität. Ihr bekommt eine Wortkarte und erklärt den Begriff möglichst genau. Sicher erraten die anderen, welchen Begriff ihr meint.

Achselhaare		
After		
Akne	Eichel	Gebärmutter
Bartwuchs	Eierstock	Geburt
Becken	Eileiter	Gefühle
Befruchtung	Eisprung	Gene
Beschneidung	Eizelle	Geschlecht
BH	Embryo	Geschlechtshormone
Binde	Entwicklung	Geschlechtsorgane
Bläschendrüse	Erektion	Geschlechtsverkehr
Brust	Figur	Harnröhre
Busen	Fortpflanzung	Haut
Chromosomen	Fötus	heterosexuell
Damm	Frauenärztin/ Frauenarzt	homosexuell
Drüse	Fruchtblase	Hoden



# Das kleine Körper-ABC [M 19.2]

## Spiel

Intimbereich	Pubertät	Stimmbruch
Intimpflege	Samenerguss	Tampon
Intimität	Samenleiter	Ultraschall
Jungfernhäutchen	Samenzelle	Urologin/Urologe
Kitzler/Klitoris	Scham	Vererbung
Körper	Schambein	Verhütung
Lusttropfen	Schamhaare	Vorhaut
Menstruation	Schamlippen	Vorhautbändchen
Mutterkuchen (Plazenta)	Scheide (Vagina)	Vorhautverengung
Muttermund	Scheidenflüssigkeit	Vulva
Nebenhoden	Schwangerschaft	Wehen
Orgasmus	Selbstbefriedigung	Weißfluss
Penis	Sex(ualität)	Zyklus
Pickel	Smegma	
Prostata	Sperma	



# Dem Leben auf der Spur

Das Medienpaket zur Sexualaufklärung

BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

Für Mädchen und Jungen  
Für das selbstständige Lesen  
Für das gemeinsame Lesen mit den Eltern  
Für den Einsatz im Unterricht



## Das Medienpaket enthält

- die Geschichte »Dem Leben auf der Spur«
- das Lexikon »Das kleine Körper ABC«
- das Faltblatt »Das Baby im Bauch der Mutter«
- das doppelseitige Plakat »Wenn Eizelle und Samenzelle sich treffen«
- die Anschreiben für Lehr- und Fachkräfte sowie für Eltern und Erziehungsberechtigte.

Bestellen Sie das Medienpaket **kostenlos** unter [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de) oder per Post bei der BZgA, 50819 Köln mit dieser **Bestellnummer: 13160000**



# Wie ein Mensch entsteht

## Eine Geschichte von Mutter und Kind

1

50 bis 500 Millionen Samenzellen machen sich auf den Weg. Die schnellste verschmilzt mit der Eizelle

2

Die Eizelle teilt sich und nistet sich in der Gebärmutter ein. Dann wird sie an den Blutkreislauf der Mutter angeschlossen.

3

Das Baby bekommt Kopf, Arme und Beine. In der achten Woche verdoppelt es seine Größe. Dann ist es ungefähr so groß wie eine Weintraube.

4

Das Ungeborene bewegt sich schon. Es kann greifen und mit den Füßen wackeln. Alle Organe sind da, aber noch nicht ausgewachsen.

5

Es würde noch in ein Hühnerei passen. Es wächst immer weiter. Am Ende des Monats ist es ungefähr 16 Zentimeter groß und wiegt mehr als 100 Gramm.

6

Das Baby hört Geräusche. Manchmal lutscht es am Daumen. Mit dem Ultraschallgerät kann man erkennen, ob es ein Junge oder ein Mädchen ist.

7

Es spielt mit der Nabelschnur und trainiert so sein Gehirn. Es kann husten und niesen und bekommt schon Wimpern.

8

Das Baby öffnet die Augen. Die Knochen werden stabiler. Wenn es sich bewegt, sieht man das manchmal von außen.

9

Bis auf die Lunge sind alle Organe ausgereift. Nun wächst es, bis es kaum noch Platz hat. Die Mutter spürt es, wenn das Baby herauskommen will. Dann wird es geboren.